Bildepresentasjon av prosjektet «Fellesskap for framtida»

Bli kjent med dei digital aktivitetane

1:«Møteplassen Grannehjelpa» (Facebook) og

2: «Tematreff i Torefjell» (Whereby)

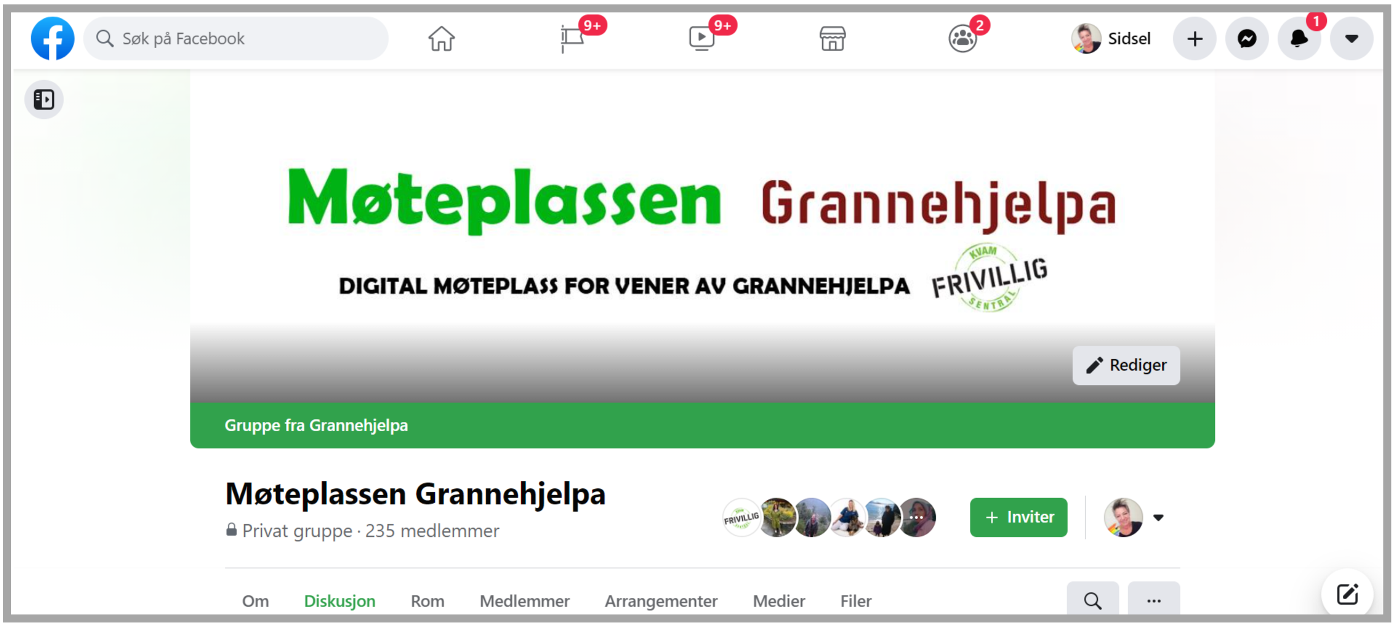
Grannehjelpa Kvam Frivillig Sentral Hardangerbiblioteka Kvam herad Folkeakademiet

1:«Møteplassen Grannehjelpa»

Det uformelle, uhøgtidlege, umiddelbare, gjenkjennelege og underhaldande skal gjera at ein har lyst å sjekke innom denne gruppa minst ein gong for dagen. Gruppa er ope for alle.

Her har me til dømes

Delt bilete og video
Lest dikt og fortalt om små kvardangshendingar
Tipsa om gratis underhaldning på internett
Hatt påskekviss og adventskalender



Gjennom å stille enkle spørsmål (som ein kan svare på med emooji, tekst og/eller bilete—om ein har lyst til det—har me forsøkt å leggje opp til interaktivitet.

På den neste sidene finn du nokre få døme.

Marianne Gluppe
25. november 2020 ·

Driver med julegavestrikking ❤️ Perfekt syssel i dag 😊 Er det andre som holder på i juleverkstedet nå ?

19 · 7 kommentarer · Sett av 171

Helena Rykkje har stilt et spørsmål ❓ .
Administrator · 1. mars kl. 11:46 ·

Naboane mine, som for tida har residens i den gamle løa vår, har endeleg fått kids. 🐐
Eg tek det som eit sikkert teikn på at våren er på veg. 🌱
Kva for vårteikn ventar du på?

27 · 5 svar · Sett av 188

Liker · Kommenter

Vis 3 kommentarer til

RagnaHelene Soldal
I går høyrde eg lyden av motorsyklar på storevegen. Det er eit nokså sikkert vårteikn... Om enn ikkje så veldig nydelig🙈
Liker · Svar · 2 d · 😆 1

Ninni Riise Mo
24. februar kl. 12:18 ·

Fine folk å møta på turen i dag🤩

40 · 10 kommentarer · Sett av 198

Sidsel Haugen
Administrator · 26. februar kl. 13:57 ·

Har du funnet ut hvordan du tar bilder med mobilen med mer eller mindre kledelige effekter? Det har jeg 🥳😜

20 · 6 kommentarer · Sett av 201

Helena Rykkje har delt en lenke.
Administrator · 15. februar kl. 14:22 ·

Sidan det var sjølvaste Valentinsdagen i går, syntest eg det passa godt å sjå denne filmen i helga. Den var både fin og trist, full av håp og motløyse, og gjorde meg både glad og litt vemodig. Trass i alle motsetnadane, sit eg likevel mest att med ei positiv kjensle.
Den ligg framleis gratis ute på NRK nett-TV, for dei som er interesserte. 💝
Har du sett noko bra på TV i det siste?

TV.NRK.NO
Else og Odd
Den helt unike historien om Else og Odd som treffes igjen for først...

7 · Sett av 170

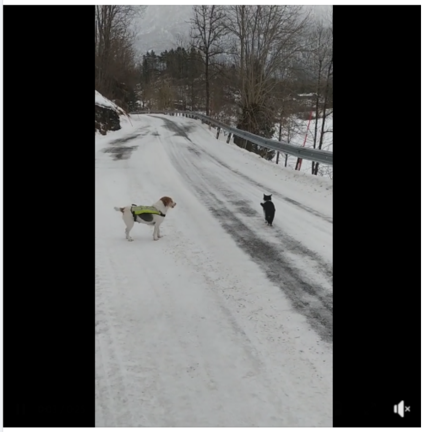
Helena Rykkje
Administrator · 12. november 2020 ·

I morgon kan du eta lunsj i lag med Grannehjelpa på Whereby! ☕
Klikk deg inn på denne lenkja frå kl. 12-13, og slå av ein prat med oss:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

3 · Sett av 120

Rut Oppedal Rasmussen
23. februar kl. 13:59 ·

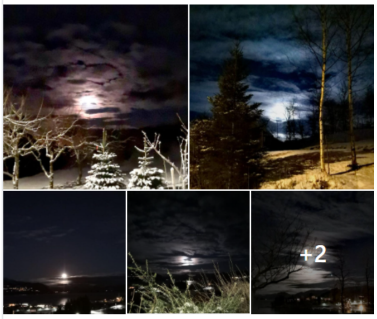
Når ein ikkje har andre å gå med, må ein ta til takke med hund 🐕 og 🐱 katt 😀



28 · Sett av 179

Sidsel Haugen
Administrator · 29. januar ·

Bli med på måneskinnstur i Vikøy då vell 😊



42 · 6 kommentarer · Sett av 180

Liker · Kommenter

Vis 3 kommentarer til

Frøydis Sagen
Flotte bilder🌞🌞❄️
Liker · Svar · 2 u

Maria Stoltenberg
Fine bilder 👏
Liker · Svar · 2 u

Berit Norma Nygård
5. januar ·

I dag gjekk me der det var sol. Som de ser,det er plass til fleire.

36 · 1 kommentar · Sett av 182

Liker · Kommenter

Signe Bruhjell
Dysvik/Oma damer på tur Hølmedalen Åse og nedatt gamle Åsevegen

Møteplassen Grannehjelpa

34 · 4 kommentarer · Sett av 168

Liker · Kommenter

Vis 2 kommentarer til

Gerd Vaagen
Ei fin dame som betyr mykje for mange! ❤️
Liker · Svar · 15 u · 👍 1

Marianne Gluppe Forfatter
Spennende å gå til denne møteplassen! Her var det både kjente folk og noen jeg ikke kjenner, men kan bli kjent med 😊Akkurat som en god møteplass skal være👍Takk for gode kommentarer ❤️ Stikker snart innom igjen 😊

Sidsel Haugen
Administrator · 20. november 2020 ·

Veka mi vert avslutta med studiedagar heime (Helena er på kontoret om du har tenkt deg innom Grannehjelpa i dag 🙂) Varmt og godt å sitte inne å sjå dagen vakne. Kva ser du utanfor der du er?

17 · 12 kommentarer · Sett av 177

Liker · Kommenter

Vis 10 kommentarer til

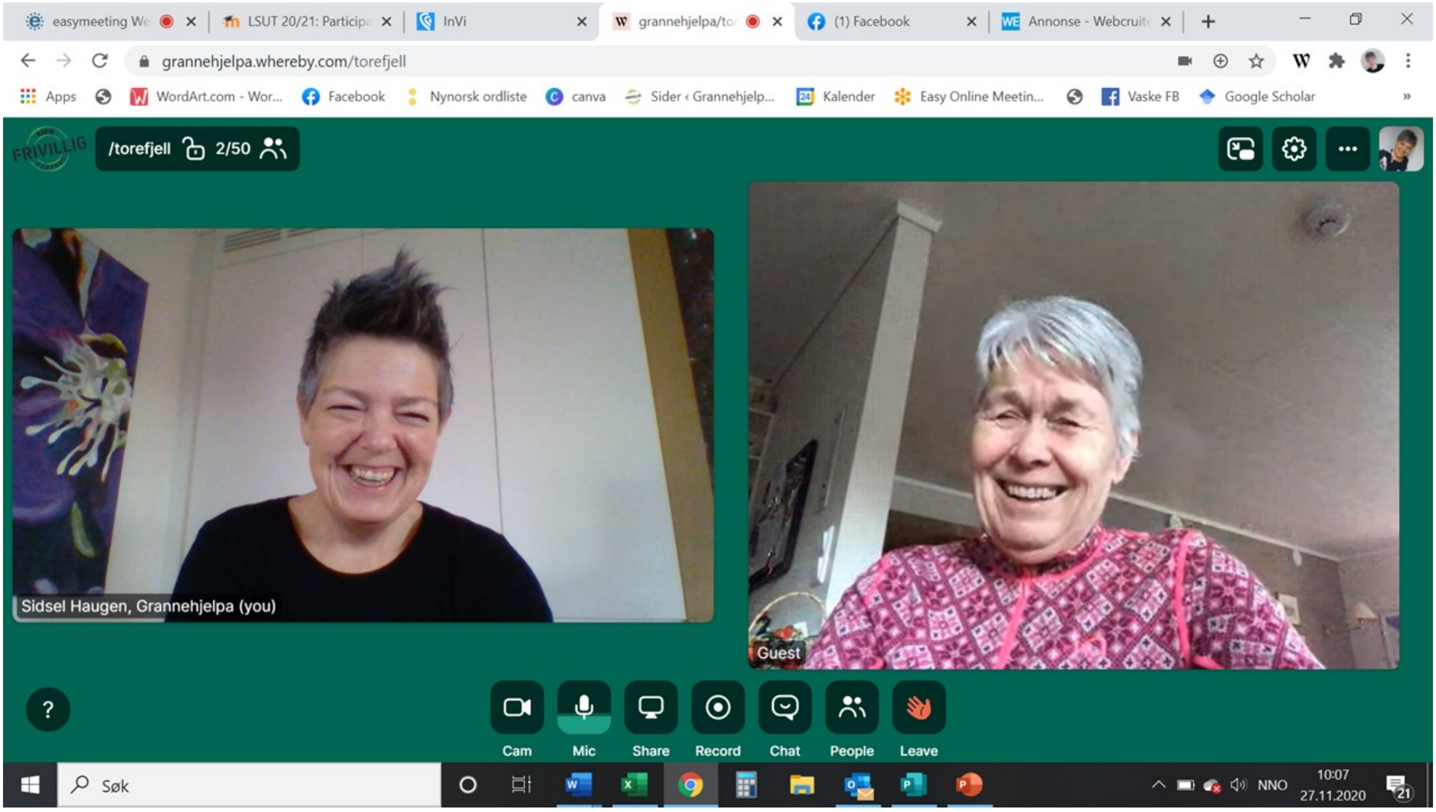
Mali Grete N. Aksnes
Pensjonisten nyt og utsikten !

Adventskalender på facebook

Morosamt, noko å sjå fram til, spennande å følgje med på: Ein måte å bidra til auka digital kompetansen gjennom at ein måtte leite etter svar på internett. Ein samla bokstavar som blei til ein setning som ein sendte på sms eller epost til Grannehjelpa.

2: «Tematreff i Torefjell» (Whereby)

Tematreff i Torefjell er eit sosialt og interaktivt tilbod på internett. Treffa kan omfatta kulturarrangement, føredrag og kurs, eller matlaging, trening og sosialt samkome. Tema varierer frå gong til gong.



På www.grannehjepa.no finn ein instruksjonar for korleis ein finn fram til Whereby—dersom ein ikkje lukkast i fyrste forsøk.

Her er eksempel på instruksjon for å få større bilete av personar eller presentasjonar når du er inne på treffa

Korleis forstørra ei biletrute?

1. Hald musepeikaren over biletet du vil forstørra
   (På nettbrett/mobil: for å forstørra, trykk på biletet
   For å få fullskjerm, gå til steg 2)
2. Trykk på dei tre prikkane øvst i høgre hjørne i biletruta
3. Velg anten «maksimer» eller «fullskjerm»
   «Maksimer» gjer biletet større
   «Fullskjerm» gjev deg biletet over heile skjermen
4. Same prosedyre for å gå tilbake til standardvising
   (Trykk på dei tre prikkane øvst i høgre hjørne
   Velg «minimer» eller «avslutt fullskjerm»)

BOKPRESENTASJON
MED RANDI JÅSTAD

TORSDAG 15. OKTOBER
KL. 18:00
WHEREBY

Det fyrste tematreffet i Torefjell vert ein bokpresentasjon med Ragna Helene Soldal og Randi Jåstad. Dei vil presentera og samtala om tre nye bøker: ***Hva hun klager over når hun klager over husarbeidet*** av Heidi Linde, ***Redd deg selv, lille hjerte*** av Wencke Mühleisen, og ***Er mor død*** av Vigdis Hjorth.

Du kan vera
denne netta
https://gr

Grannehjelpa

KVAM FRIVILLIG SENTRAL

erad

TEMA: SØVN
MED FRED HOLSTEN

TORSDAG 22. OKTOBER
KL. 18:00
WHEREBY

Visste du at det er seks ulike typar søvnproblem? Og at desse treng ulik behandling?

FRED HOLSTEN er søvnspesialist og spesialist i psykologi, og var med å starta Bergen søvnsenter i 1996. **På temakvelden ynskjer han å spre kunnskap om ulike søvnproblem.** Etter eit 20 minuttars innlegg vil han opna opp for spørsmål og dialog.

Søvnproblem råkar rundt ein tredjedel av befolkningen i periodar. Av desse kan ein rekna med at 10-15% har alvorlege og langvarige søvnproblem. Dei færraste som har slike vanskar får adekvat behandling.

Du kan vera med frå eiga stove! Gå inn på:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

Grannehjelpa · Kvam Frivillig Sentral · Hardangerbiblioteka · Kvam herad

MED KVAM TURLAG
PÅ TUR I KVAMMAFJELLA

TORSDAG 29. OKTOBER
KL. 18:00
WHEREBY

Bli med **KVAM TURLAG** på ei digital vandring i Kvammafjella i strålande vêr. Turleiar Kjell Inge Tufte Tyssen syner bilete og fortel om rundturen **Hovland—Skårsete—Manfjell—Skrott—Håsete—Laupsaflyane—Hyrting—Hovland**.

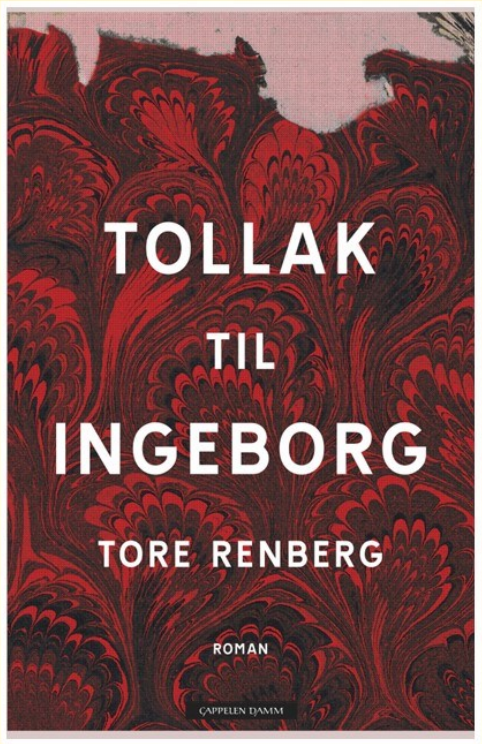
Du kan vera med—utan fjellsko og allværsjakke!
Berre gå inn på:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

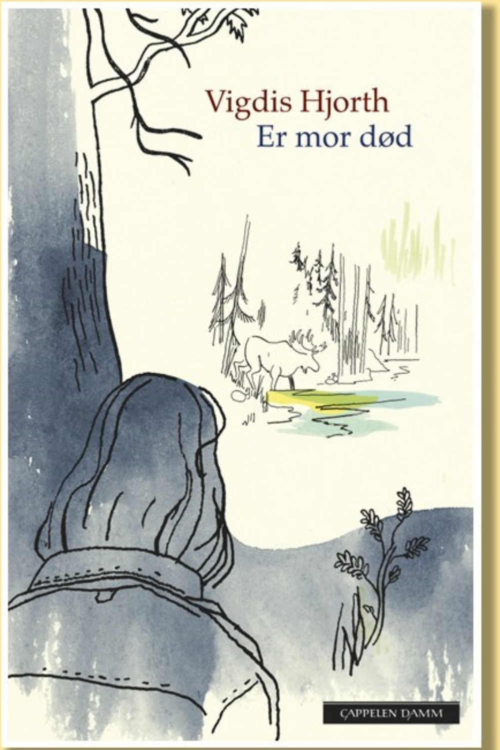
Grannehjelpa · KVAM FRIVILLIG SENTRAL · Hardangerbiblioteka · Kvam herad

BOKPRESENTASJON
MED RANDI JÅSTAD

TORSDAG 5. NOVEMBER
KL. 18:00
WHEREBY

Det er igjen tid for **BOKPRESENTASJON MED RANDI JÅSTAD**! Denne gongen vil ho presentera ***Er mor død*** av Vigdis Hjorth og ***Tollak til Ingeborg*** av Tore Renberg. Som sist gong, vert **Ragna Helene Soldal** med og samtalar om dei to bøkene.





Du kan vera med frå eiga stove! Berre gå inn på denne nettadressa:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

Grannehjelpa
KVAM FRIVILLIG SENTRAL
Hardangerbiblioteka
Kvam herad

TEMA: KOR VART DA TÅ DEG?
MED FRANK KJOSÅS

ONSDAG 11. NOVEMBER
KL. 18:00
WHEREBY

SKODESPELAR FRANK KJOSÅS frå Øystese har gjort karriere på teaterscena, film og TV. Han har, blant anna, spela rolla som Judas, Jesus og Gud, og vunne Gullruta for beste mannlege skodespelar for si tolking av Fred i *Halvbroren*. Møt Frank i uhøgtidleg samtale med sin gamle ven, **Ragna Helene Soldal**, og finn ut ***kor vart da tå deg?*** Du vil også få eit unikt høve til å stilla spørsmål etter samtalen.

Du ka

http

Grann

iet

TEMA: ENKLE TRENINGSTIPS
MED RAGNHILD TRØITE

ONSDAG 18. NOVEMBER
KL. 18:00
WHEREBY

STERK KROPP ER TOPP!

Fysioterapeut **Ragnhild Trøite** presenterer enkle treningstips som ein kan gjera heime. Du kan vera med og gjera øvingane saman med Ragnhild, eller du kan sjå på og få tips og råd til seinare bruk.

Du kan vera med frå eiga stove! Gå inn på:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

Grannehjelpa · Kvam Frivillig Sentral · Hardangerbiblioteka · Kvam herad · Folkeakademiet

TEMA: KJØLESKAPSGRAUT
MED SIDSEL HAUGEN

ONSDAG 25. NOVEMBER
KL. 18:00
WHEREBY

Kjøleskapsgraut er eit enkelt, smakfullt og sunt måltid.

Bli med heim på kjøkenet—via skjermen—til dagleg leiar i Grannehjelpa, **Sidsel Haugen**, når ho lagar kjøleskapsgraut for ope publikum.

Du kan vera med frå eiga stove! Gå inn på:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

Grannehjelpa · Kvam Frivilligsentral · Hardangerbiblioteka · Kvam herad · Folkeakademiet

BLI MED PÅ QUIZ I TOREFJELL

ONSDAG 2. DESEMBER
KL. 18:00
PÅ INTERNETT

Kok deg ein kopp kaffi, og finn fram papir og blyant. No er det tid for quiz! **Me kan freista med fine premiar til fire heldige vinnarar!**

Du kan vera med frå eiga stove! Gå inn på:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

Grannehjelpa · Kvam Frivillig Sentral · Hardangerbiblioteka · Kvam herad · Folkeakademiet

PROGRAM I DESEMBER

Tematreff på internett

ONSDAG 9. DESEMBER KL. 18

Kor vart da tå deg, Valgerd Svarstad Haugland?
KrF-politikaren og fylkesmann i Oslo og Viken, Valgerd Svarstad Haugland, i samtale med Torgeir Magnar Børve.

ONSDAG 16. DESEMBER KL. 18

Bjørn Otto Wallevik og Magnar Hjøllo har gjeve ut plata *Lend ved lend*, der halvparten av inntektene skal gå til nytt kjøken i Folkets Hus i Ålvik. Bli med når duoen fortel meir om plata og tankane bak dei nye songane.

ONSDAG 23. DESEMBER KL. 18

Inger Wilhelmsen Seljestad les juleevangeliet.

ONSDAG 30. DESEMBER KL. 18

Merethe Gauden fortel ei julehistorie.

Gå inn på denne nettsida for å vera med:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

Kvam Frivillig Sentral Grannehjelpa · Hardangerbiblioteka · Kvam herad · Folkeakademiet

TEMA: KOR VART DA TÅ DEG?
VALGERD SVARSTAD HAUGLAND

ONSDAG 9. DESEMBER
KL. 18:00
WHEREBY

KORT VART DA TÅ DEG, VALGERD SVARSTAD HAUGLAND?

Bli med på internettmøte med KrF-politikar og fylkesmann i Oslo og Viken, **Valgerd Svarstad Haugland**.

Torgeir Magnar Børve leier samtalen med den tidlegare partileiaren og statsråden, der me blant anna får høyra om oppveksten i Kvam, livet som politikar og stillinga som fylkesmann/ statsforvaltar.

Det vil sjølvsagt også vera mogleg å stilla eigne spørsmål undervegs.

Logg deg på internett, og finn ut *kor vart da tå deg*?

Møt Valgerd på internett!
Gå inn på:

https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

VELKOMEN!

Grannehjelpa · Kvam Frivillig Sentral · Hardangerbiblioteka · Kvam herad · Folkeakademiet

MUSIKK OG SAMTALE MED

BJØRN OTTO WALLEVIK & MAGNAR HJØLLO

ONSDAG 16. DESEMBER KL. 18:00
PÅ INTERNETT

Bli med på musikalsk internettmøte med **Bjørn Otto Wallevik** og **Magnar Hjøllo**!

Duoen har nettopp gjeve ut ny plate, ***Lend ved lend***, der halvparten av inntektene skal gå til nytt kjøken i Folkets Hus i Ål

PROGRAM I JANUAR

Tematreff på internett

TORSDAG 7. JANUAR KL. 18

BOKPRESENTASJON MED RANDI JÅSTAD.

Denne gongen tek ho for seg *Felemakaren* av Edvard Hoem og *Jeg foreslår at vi våkner* av Beate Grimsrud. Biblioteksjef Ragna Helene Soldal blir med i samtalen.

TORSDAG 14. JANUAR KL. 18

Samtale med **ORDFØRAR TORGEIR NÆSS**, som reflekterer over annleisåret 2020. Det vil sjølvsagt vera mogleg å stilla eigne spørsmål undervegs.

TORSDAG 21. JANUAR KL. 18

Turleiar i turgruppa Karatrakk, **KNUT EIDE**, tek deg med ut på tur i Kvam gjennom bilete og ord.

TORSDAG 28. JANUAR KL. 18

KOR VART DA TÅ DEG, SIV FOSSÅSKARET?

Uhøgtidleg samtale med radioprofilen om livet, karrieren og røtene til Kvam. Det vil sjølvsagt vera mogleg å stilla eigne spørsmål undervegs.

Ver med frå eiga stove. Gå inn på denne nettsida:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

Grannehjelpa · KVAM FRIVILLIG SENTRAL · Hardangerbiblioteka · Kvam herad · Folkeakademiet

Tematreff i Torefjell

ORDFØRAR TORGEIR NÆSS

I SAMTALE OM ANNLEISÅRET 2020

TORSDAG 14. JANUAR KL. 18:00
PÅ INTERNETT

Bli med på eit uhøgtidleg internettmøte med **ordførar Torgeir Næss**, som reflekterer over annleisåret 2020.

Dagleg leiar i Grannehjelpa, Sidsel Haugen, leier samtalen.

Det vil sjølvsagt også vera mogleg å stilla eigne spørsmål undervegs.

Som alltid, kan du vera med frå eiga stove.
Gå inn på denne nettadressa for å vera med:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

Grannehjelpa · Kvam Frivillig Sentral · Hardangerbiblioteka · Kvam herad · Folkeakademiet

Bli med på eit nytt arrangement i Torefjell!

GOD BOK: EIN GOD START PÅ DAGEN

med Ragna Helene Soldal

TORSDAG 4. MARS KL. 10
PÅ INTERNETT

Medan Ragna Helene les høgt frå ei utvald bok, kan du nyta ein kopp kaffi, strikka nokre rundar på strikketøyet ditt, eller putla på med det du elles gjer på morgonen.

Torsdag 4. mars: ***Er du lykkelig, søster?*** av **Synne Sun Løes**.

«*Er du lykkelig, søster?* er en sterk, gripende og humoristisk brevroman om søsterskap og melankoli, om politikk og dagligliv i Norge og Sør-Korea, om identitet og tilhørighet. Og om vekten av kjærlighet.»

Du kan vera med ved å bruka same nettadresse som til tematreff i Torefjell:
https://grannehjelpa.whereby.com/torefjell

Grannehjelpa · Kvam Frivillig Sentral · Hardangerbiblioteka · Kvam herad · Folkeakademiet